

Гипотеза исследования: фитнес-тестирование необходимо для того чтобы:

Занятия спортом, фитнесом или любой другой физической активностью для неподготовленных физкультурников могут быть чреваты негативными последствиями;

Особенно важен подобный тест в случае большой избыточной массы тела, так как в подобных случаях чрезмерные и непродуманные нагрузки на организм могут навредить человеку.

В соответствии с поставленной целью и гипотезой исследования выявляются следующие задачи:

Раскрыть сущность фитнес-тестирования;

Осуществить комплексный анализ проблемы применения оценки эффективности первичного фитнес тестирования и педагогического сопровождения тренировочного процесса.

Разработать программу первичного фитнес тестирования и педагогического сопровождения тренировочного процесса.

Библиографический список:

1. Акиндинова И.А. Различные аспекты самоактуализации в профессиональной деятельности // Психолого-педагогические проблемы развития личности в современных условиях. Тезисы докладов межвузовской научной конференции. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1999. С. 22–30
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебное пособие / В. И. Ильинич. Москва: Гардарики, 1999. 128 с.
3. Селевко, П. К. Современные образовательные технологии: учебное пособие / П. К. Селевко. Москва: Народное образование, 1998. 134 с.

Смирнов И.Н.

Российский государственный профессионально-педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия

ФИТНЕС КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Аннотация. В связи с загруженностью на работе, человеку трудно выделить свободное время для личных дел. Более трудной задачей является поиск времени для организации тренировок. Фитнес-клуб дает возможность эффективно использовать свое свободное время и получить квалифицированную помощь в занятиях спортом, так как упражнения выполняются по программе, составленной квалифицированными тренерами. Тренеры объясняют и контролируют выполнение упражнений, что помогает избежать получения травм.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, фитнес, фактор, здоровье.

Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Здоровый образ жизни является важным фактором здоровья (повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее состояние, снижает частоту заболеваний и обострений хронических заболеваний). В здоровый образ жизни включают разные составляющие, но большинство из них считаются базовыми:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии окружающих предметов на здоровье;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движение: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей;
- формирование межличностных отношений в трудовых коллективах, семьях, отношения к больным и инвалидам;
- гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
- закаливание.

Сегодня под термином "фитнес" понимается разностороннее развитие физических способностей при улучшении самочувствия во время занятий. Доказано, что с помощью фитнеса развиваются потенциальные физические способности человека.

Фитнес как таковой подразумевает под собой комплексную программу восстановления и поддержания здоровья с помощью органичного объединения различных методик физической культуры, спортивно-технических средств и других разноплановых мер по укреплению здоровья. Данная комплексная программа ставит своей целью помощь в достижении гармонии физического (телесного), душевного и духовного начал человека.

Следует отметить, что фитнес – это не спорт в общепринятом понимании, ведь любой спорт подразумевает индивидуальные специализированные профессиональные физические занятия,

нацеленные на получение раз за разом лучших результатов, завоевание новых рекордов, признание силы воли спортсмена общественностью, получение спортивных наград за достижения, зрелищность и даже не всегда повторяемость. Что до фитнеса, то это в своём роде целая философия, почти (и в идеале) это нормальный образ жизни человека. Именно этим фитнес, как философия ЗОЖ, и отличается от других, хоть и близких по посылу, но всё же разных по сути и подходам, более «простых» программ укрепления физического здоровья и/или развития силовой культуры, таких как уже упомянутые выше и широко распространённые в наше время аэробика (все её разновидности), шейпинг и некоторые др.

Фитнес позволяет размять тело и все мышцы после тяжелого трудового дня, позволит стать активнее, легче справляться с физическими трудностями, больше успевать. Фитнес замедляет процессы старения, насыщая клетки кислородом, быстрее разгоняя кровь по организму, улучшается кровообращение, улучшается состояние кожи, человек становится более энергичным, выносливым, повышается тонус мышц, конечностей, тело становится упругим, подтянутым, повышается настроение. Человек намного лучше спит ночью, снижается уровень стресса, повышается сопротивляемость таким болезням, как грипп, простудные заболевания, снижается чувство усталости. Позвоночник выпрямляется, нормализуется состояние суставов, снижается риск развития артрита, артроза, остеопороза.

Основные преимущества занятия фитнесом

- Фитнес — идеальное средство коррекции фигуры и улучшения самочувствия. Главное — ставить перед собой реальные задачи и не отступать от намеченной цели.

- Регулярно занимаясь фитнесом, вы обретете желаемую форму, станете уверенной в себе, что несомненно, окажет благотворное влияние на все сферы вашей жизни.

- Физические тренировки могут стать не только частью программы снижения веса. В эти 30-40 мин можно отвлечься от повседневной суеты, снять накопившееся за день нервное напряжение и просто побыть наедине с собой.

Виды фитнес-клубов в зависимости от цены можно разделить на три категории.

- «Дорогие»

Такие фитнес-клубы ориентированы на группу людей, чьи доходы выше среднего. Цена за годовой абонемент может достигать 40 000 рублей, которые необходимо оплатить сразу, без рассрочек платежа.

- «Средние»

Стоимость годового абонемента около 20 000 рублей, есть возможность вносить платеж каждый месяц, но так получается дороже.

— «Бюджетные»

Примерная цена за год посещения фитнес-клуба – до 10 000 рублей. Обычно может быть предложена рассрочка платежа на 1-2 месяца.

Сегодня вести здоровый образ жизни – это модно. Подобрать тренажерный зал, который будет соответствовать вашим требованиям и возможностям – вполне реальная задача. Главное – это ваше желание поддерживать свое здоровье.

Виды фитнес-клубов также разделяются на три категории, в зависимости от качества и количества представленных тренажеров.

— Большие залы с самыми современными тренажерами.

Как правило, расположены в дорогих фитнес-клубах.

— Средние залы.

Цена опять же высока, но выбор тренажеров меньше, чем в первой группе.

— Маленькие залы.

Содержание таких небольшие клубов могут позволить себе небольшие организации. Оборудование, как правило, довольно старенькое, но вполне работоспособное.

Виды фитнес-клубов по типу предлагаемых услуг:

— полный комплекс услуг. В клубе есть не только современные тренажеры, но и сауна, бассейн, кабинет массажа и косметолога;

— неполный комплекс услуг. Как правило, это клубы, которые не располагают бассейном. Может отсутствовать еще какая-либо услуга из перечисленных выше;

— только тренажерный зал и душ. Небольшие залы, специализирующиеся на активных занятиях спортом. «Релакс» здесь не предусмотрен.

От абонеента зависит время нахождения в зале. Существует три их вида:

— безлимитный абонемент. Такие клубы работают с утра и до позднего вечера, посещать их можно в любое время;

— безлимитный абонемент или абонемент на определенное количество посещений. Отличный вариант для тех, кто не знаком с услугами клуба – помогает провести «разведку боем»;

— абонементы с временным ограничением занятий. Такие абонементы предлагают в основном спортивные школы и учреждения. Время занятий четко лимитировано. Стоимость их обычно невысокая.

По данному критерию существует всего две категории клубов:

— общие. Занимаются в них и мужчины, и женщины одновременно;

— залы только для женщин. Все оборудование в таких залах разработано специально для женщин, тренеры также женщины (хотя и

бывают исключения). Как правило, тренажеры ультрасовременные, имеется масса различных услуг косметологии и массажа. Цена – соответствующая.

Фитнес бизнес ничем не отличается от любого другого бизнеса, тут присутствуют свои правила, свои особенности, свои и ошибки. Сегодня мне хотелось бы поговорить про концепцию фитнес клуба. Ведь именно концепция предоставления фитнес услуг может стать началом большого успеха вашего фитнес бизнеса, либо стать причиной краха, который был изначально вами же и спланирован.

Дело в том, что уникальность имиджа влияет на то, насколько интересным для клиентов и независимым от конкурентов будет ваш клуб. Оригинальность концепции и привлекает клиентов, и удерживает их. Это очень важно в сфере фитнес-услуг, где количество спорт-клубов постоянно растет, а клиенты становятся все более требовательными к тому, что им предлагают.

Кроме того, концепция позволяет избежать ряда проблем, от непонимания собственника и управляющего персонала, чего ожидать от бизнеса, за какой срок он окупится, до таких неприятных для клиента моментов, как очереди на тренажеры и к шкафчикам в раздевалке.

Примеры интересных концепций фитнес-клубов:

1. Статусный фитнес-клуб. Здесь люди не только занимаются спортом, но и устанавливают важные бизнес-контакты. Понятно, что такой фитнес-клуб с необычным дизайном и широким набором люксовых услуг требует значительных финансовых вложений.

2. Автоматизированный фитнес-клуб. На занятия сюда запишутся люди, которые любят современные технологии, универсальность и простоту. Все действия, от регистрации вошедшего посетителя до проведения тренировки, выполняют компьютеры и роботы.

3. Фитнес-клуб с необычным дизайном. Часто такие клубы рассчитаны на молодежь. Их интерьер, к примеру, может напоминать ночную дискотеку или зал аэропорта. Здесь каждая деталь работает на то, чтобы создать дружелюбную и свободную атмосферу.

Реабилитация, восстановление физического и эмоционального здоровья российских граждан является важной социальной проблемой, поскольку нет ничего более важного, чем гармоничное развитие и функционирование личности в обществе.

Сегодня обстоятельства на всех уровнях образовательного процесса таковы, что необходимо быть здоровым человеком. И это вполне объяснимо, состояние здоровья нации самым прямым и непосредственным образом сказывается на экономике: здоровые и физически активные граждане обладают более высокой работоспособностью, большими возможностями для самореализации, для создания стабильной эффективно экономической системы страны,

которая может себе позволить «работать на перспективу», в свою очередь, вкладывать средства в дело оздоровления нации первостепенная прерогатива общества.

Таким образом, анализируя состояние и развитость услуг физической культуры в стране, можно говорить об экономической ситуации в данной стране, а также векторе развития общества в целом [1]

Социологические исследования доказывают, что более половины наших сограждан физически активны.

В этом случае доля россиян с определенной периодичностью в спорте только в прошлом году значительно увеличилась - с 52% до 61% в текущем году.

Таким образом, этот показатель достиг своего пика за девять лет исследований (44% в 2006 году).

Граждане, которые физически не тренируются, чуть более трети [2].

В то же время 16% респондентов регулярно занимаются спортом, молодые люди (87%), студенты (71%) и люди с высоким доходом (72%) более активны, чем пенсионеры (42%), менее обеспеченные (44%) [2].

Официальная статистика показывает, что в первом десятилетии тенденция к диверсификации источников финансирования массового спорта в Европе стала заметной.

Например, объем финансовых потоков, предназначенных для развития массового спорта в 27 государствах-членах ЕС, в 2018 году составил 71,7 млрд. евро, что составляет 46,6% от общего объема инвестиций в европейский спорт.

Принимая во внимание вклад добровольческой работы, общий бюджет массового спорта оценивается в эквиваленте 97,2 млрд. евро.

В то же время средства из шести источников вошли в сферу массового спорта, в том числе: собственные средства лиц, занимающихся спортом - 40,3 млрд. евро; поступления из местных бюджетов - 23,3 млрд. евро; поступления из государственного бюджета - 5,2 млрд. евро; спонсорство, патронаж и дотации - 1,5 млрд. евро [1].

90% взрослого населения зарубежных стран проводят физические упражнения не реже двух раз в неделю, более 50% упражняются не реже четырех раз в неделю [1].

Взрослые предпочитают такие виды спорта, которые могут быть удобно включены в напряженный график и могут практиковаться в разное время дня, такие как бег, гимнастика, физическое воспитание. Фитнес-бизнес существует в России уже более 20 лет.

В российских регионах фитнес-индустрия в основном связана с развитием инфраструктуры. Улучшение региональной инфраструктуры тренажерного зала связано с двумя процессами: во-первых, создание помещений, подходящих для технических параметров для классов; во-

вторых, развитие производства спортивного оборудования и тренажеров. Эффективная реализация этих двух процессов практически полностью зависит от частных и государственных инвестиций и финансирования.

В 2019 году в Екатеринбурге действуют 8 оздоровительных клубов и спортивных и оздоровительных центров, в которых проживает 175 000 жителей города.

На сегодняшний день все больше и больше людей используют в своей речи термин «фитнес», подразумевая под ним только двигательную активность. Однако исследователи, занимающиеся проблемой фитнеса (О.Л. Иваненко, Ю.В. Татура, С.В. Швец и другие), дают более широкое определение данному понятию.

О.Л. Иваненко определяет фитнес и как совокупность мероприятий, обеспечивающих разностороннее физическое развитие человека, улучшение и формирование его здоровья, и как современную форму двигательной активности и ее отдаленные критерии [2, С.38].

Ю.В. Татура, рассматривает термин «фитнес» как образ жизни, и как сбалансированность состояния [5, С.32].

С.В. Швец предлагает следующее определение фитнеса – «это вид двигательной активности, базирующийся на педагогических, гигиенических, методических и материально-технических элементах физической культур, совокупность взаимодействия которых направлена на достижение человеком физического, психического и социального благополучия – здоровья» [7, С.79].

Мы согласны с Ю.К. Жестковой, которая считает, что активная деятельность людей, способствующая сохранению и укреплению их здоровья, определяет здоровый образ жизни населения [1, С.27].

Е.Г. Сайкина выделяет ряд социокультурных проблем, которые фитнес может решить в современном обществе:

1. Развитие физической культуры;
2. Физическое и психическое оздоровление;
3. Формирование здорового образа жизни как ценностного ориентира;
4. Интеграция мировых культур в области фитнеса;
5. Воспитание взаимоуважения народов друг к другу и их культуре;
6. Социализация людей;
7. Образование новых культурных форм в сфере фитнеса;
8. Развитие научной мысли в области фитнеса;
9. Экономическое развитие страны средствами фитнеса;
10. Развитие фитнеса как образовательной программы и подготовка специалистов в данной области [3, С.54-55].

В заключение стоит отметить, что, прежде всего, эффективное развитие фитнеса в России связано с решением проблем регионального

развития, формирования надежной и комплексной системы подготовки будущих специалистов фитнес-индустрии, а также привлечении инвестиций и финансирования.

Достижение подобных условий невозможно без сочетания усилий федеральной и региональной власти, государства и частных предпринимателей, коммерческих и общественных организаций, направляющих свою деятельность на улучшение физического состояния и здоровья населения.

Библиографический список

1. Акиндинова И.А. Различные аспекты самоактуализации в профессиональной деятельности // Психолого-педагогические проблемы развития личности в современных условиях. Тезисы докладов межвузовской научной конференции. СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1999. С. 22–30
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: учебное пособие / В. И. Ильинич. Москва: Гардарики, 1999. 128 с.
3. Селевко, П. К. Современные образовательные технологии: учебное пособие / П. К. Селевко. Москва: Народное образование, 1998. 134 с.

Султанова С. Ф., Пермяков О. М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТЕ

Аннотация. В данной статье рассматривается роль психологической подготовки в спорте. Представлены данные о положительном влиянии психологической подготовки на состояние организма спортсменов. Приведены методы психологической подготовки, применяемые в спорте. *Ключевые слова:* психологическая подготовка, стресс, аутогенная тренировка, психологическая саморегуляция.

В настоящее время спорт достиг такой высокой степени развития, что физическая, техническая и тактическая подготовленность сильнейших спортсменов находится примерно на одном уровне. Поэтому исход спортивных результатов определяется в значительной степени психологическими факторами.

Одну из наиболее важных ролей в спорте играет психологическая подготовка спортсменов. Именно от индивидуальных психологических особенностей спортсмена зависит его успех. Конкретные виды спорта предъявляют к ней определённые требования и в совокупности